



顾问/中国烹饪大师 吴贵宾

厨师长丛书

HUSHIZHANG CHUANGXIN XIANGCAI

厨师长

创新菜

编著

刘志红
姚洪涛
宋东明
后长荣

广聚天下厨师长
名师绝技传八方
奉献热卖创新菜
旺店秘方书中藏



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

CHU SHI ZHANG CHUANG XIN XIAN G CAI

厨师长 创新湘菜



编 著 / 刘志红 姚洪涛 宋东明 后长荣
顾 问 / 中国烹饪大师 吴贵宾



辽宁科学技术出版社

沈 阳

厨师长



创新湘菜

主 编 刘志红 姚洪涛 宋东明 后长荣
编委会 林四清 龙 平 钟江平 曾小舫
伍 辉 钟 林 后世仁 廖铁祥
肖良平 贺长春 易洪威 罗四欢
鸣 谢 湖南湘里人家饮食连锁有限公司提
供菜品制作
网 址 www.XLrj.tooro.com

图书在版编目 (CIP) 数据

厨师长创新湘菜 / 刘志红等主编. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2006.1

(厨师长丛书)

ISBN 7-5381-4482-X

I. 厨… II. 刘… III. 菜肴—湖南省 IV. TS972.182.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 063924 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 辽宁印刷集团美术印刷厂

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 145mm × 210mm

印 张: 3.5

字 数: 50 千字

印 数: 5001 ~ 9000

出版时间: 2006 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2006 年 5 月第 2 次印刷

责任编辑: 刘兴伟

封面设计: 冯守哲

版式设计: 于 浪

责任校对: 徐 跃 王晓秋 夏 冰

定价: 20.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

<http://www.lnkj.com.cn>

Contents

目
录

- | | |
|------------|------------|
| 001 红扣羊肉 | 028 三湘啤酒兔丁 |
| 002 子龙坛子肉 | 029 金牌时尚鸡 |
| 003 青椒焖甲鱼 | 030 新化三合汤 |
| 004 吉祥大蒸盆 | 031 竹香扎鱼 |
| 005 如意风味骨 | 032 凉竿白肉 |
| 006 乡里一品里脊 | 033 辣子双味蛋 |
| 007 梅子排骨 | 034 剁椒鱼头 |
| 008 竹香糯米翅 | 035 宁乡口味蟹 |
| 009 剁椒蒸蛋饺 | 036 烧汁茄子 |
| 010 创新鸭舌 | 037 胡辣香口鱼 |
| 011 青椒肚条 | 038 相思玉米烙 |
| 012 青青脆 | 039 烫芥菜 |
| 013 气锅排骨 | 040 金瓜土豆泥 |
| 014 金牌手撕鸭 | 041 酱汁鸭锁骨 |
| 015 洞庭火培鱼 | 042 宝庆酸辣鸡 |
| 016 桑拿腰花 | 043 辣子棒棒虾 |
| 017 富贵红松肉 | 044 干锅风味羊蹄 |
| 018 湘西血耙鸭 | 045 湘西干蒸腊肉 |
| 019 宝庆猪血丸 | 046 酱脆萝卜皮 |
| 020 茶油蒸腊耳尖 | 047 干锅木炭烤笋 |
| 021 宫灯乳鸽盅 | 048 辣子片片鱼 |
| 022 玫瑰肉带饼 | 049 铁板去骨鸭掌 |
| 023 麦香基围虾 | 050 美味牛蛙 |
| 024 青椒焖鸡 | 051 湘江大排 |
| 025 玉米烧排骨 | 052 功夫鳊鱼 |
| 026 水晶脆肚 | 053 干锅柴火香干 |
| 027 长沙口味虾 | 054 宝庆牛百叶 |





- | | |
|-------------|--------------|
| 055 紫油姜炒鸭 | 082 鸡汁豆腐渣 |
| 056 江南回头蛇 | 083 风味带皮牛肉 |
| 057 武陵源甲鱼 | 084 原味肘子 |
| 058 土椒鳝鱼 | 085 沙锅花菜 |
| 059 圆盘鱿鱼丝 | 086 乡巴佬腊牛肉 |
| 060 粉皮炖羊肉 | 087 炆炒手撕紫包菜 |
| 061 风味牛肚条 | 088 衡阳海蛋 |
| 062 大盆盐菜童子骨 | 089 开胃凤爪 |
| 063 长青钵 | 090 老汉烧鹅 |
| 064 农家小炒肉 | 091 潇洒羊排 |
| 065 益阳卜椒炒脆肚 | 092 干锅三素 |
| 066 糯香排骨 | 093 湘西血鸭 |
| 067 青椒木耳炒黄喉 | 094 农夫香干 |
| 068 烫牛肚 | 095 酸辣鹅肠 |
| 069 开胃豆腐王 | 096 木桶猪脚 |
| 070 乡里土龙 | 097 干锅浏阳火焙鱼 |
| 071 葱香煎鲫鱼 | 098 中华贡鸡 |
| 072 手撕鸡 | 099 姜丝带鱼 |
| 073 酸椒木耳 | 100 开胃鱼头 |
| 074 干锅板鸭煮莴笋 | 101 开胃水饺王 |
| 075 小炒田螺 | 102 水东江豆腐 |
| 076 茶油炒土鸡 | 103 剁椒蒸芋头 |
| 077 蒙古烤牛肉 | 104 金牌鸭丝 |
| 078 薯粉牛肉 | 105 药膳贵妃鸽 |
| 079 沙锅狗肉 | 106 豆豉辣椒蒸回头鱼 |
| 080 椒香牛肉粒 | 107 鹊桥双脆 |
| 081 贵妃香芋丝 | 108 湖南卤香料制法 |



红扣羊肉

原

料

羊五花肉1000克，茶油20克，盐5克，味精3克，姜片5克，卤香料500克，蒜10克，红干椒节10克，腊八豆10克，葱花2克。

做

法

1. 羊五花肉收拾干净，洗净，冷水入锅煮至七成熟时捞出，改长条块待用。
2. 锅内放入茶油，下姜片猛火炒香，放入羊肉块煸干水分，加入卤香料煨至入味，捞出装盘摆成形。
3. 加入姜、蒜、红干椒节、腊八豆，用盐、味精调味，放入笼中用大火蒸30分钟至软烂，翻扣盘中撒葱花即可。

特

点

色泽红亮，入口即化。

注：卤香料制法见108页。

提 示

羊肉皮烫至起壳变黑后要洗净，以防有膻味。





提示

腌制时间要充足，用文火熏烤至熟。

原料

五花肉 500 克，辣椒末 100 克，盐 3 克，味精 2 克，十三香 5 克，料酒 7 克。

做法

1. 先将五花肉整块加入盐、味精、料酒、十三香腌制 3 天使之入味，放至炉中熏烤熟透。
2. 将烤好的肉改刀切片，加辣椒末，入缸密封半月，再放入笼中蒸 20 分钟，熟即可。

特点

鲜、辣，肥而不腻，是下饭佳肴。

子龙坛子肉



青椒焖甲鱼

原

料

做

法

特

点

甲鱼500克，朝天椒100克，啤酒200克，卜椒50克，蒜子20克，姜片10克，盐3克，味精2克，茶油20克。

1. 甲鱼宰杀，去内脏，冲去血水，切成3厘米见方块。
2. 新鲜朝天椒改成小段。
3. 锅内放入茶油烧热，下入姜片、蒜子爆香，再放甲鱼煸香，加盐、卜椒、啤酒，煸炒均匀。
4. 加入朝天椒翻炒，用盐、味精调味即可。

清香味浓，软烂醇香。

提 示

火候不宜过猛，中火慢慢入味。





吉祥大蒸盆

原料

排骨 100 克，猪肚 100 克，鸡 50 克，
蛋卷 200 克，肉丸 50 克，鹌鹑蛋 20
克，红枣 10 克，盐 3 克，味精 2 克，
鸡精 3 克，姜片 2 克，葱 3 克，胡椒
1 克，高汤 700 克，色拉油 20 克。

做法

1. 先把排骨、猪肚、鸡分别切成小块，洗净，焯水，凉透。
2. 锅洗净加入油，下姜片、葱煸香，加入高汤，再加入排骨、猪肚、鸡块，加入胡椒、盐、鸡精、味精调味焖至熟透。
3. 最后用蛋卷、肉丸、红枣、鹌鹑蛋点缀即成。

特点

原料丰富，汤汁浓厚，宴席佳肴。

提示

蛋卷用肉末、
马蹄末、香菇
米做馅心。



如意风味骨

原
料

猪排1500克,干椒节10克,盐3克,味精2克,生抽2克,陈醋2克,冰糖3克,洋葱粒、姜末、蒜茸各10克,高汤1000克,料酒10克,色拉油20克。

做
法

1. 将排骨砍成4厘米长的段,焯水,冲去血水待用。
2. 锅入油加生抽、陈醋、料酒、冰糖,加入排骨段煸炒,再添高汤煨30分钟焖熟。
3. 南瓜切4.5厘米长、3厘米宽的条,挖出心镶入排骨,上笼蒸8分钟。
4. 锅入油,加干椒节、姜末、蒜茸、盐、味精、洋葱粒炒香,加入排骨炒匀即可。

特
点

颜色红亮,糊辣荔枝味,开胃可口。

提
示

1. 小火焖排骨至酥烂。
2. 蒸镶入的排骨不宜过火。





原料

猪里脊肉 400 克，绍酒 20 克，大料 1 粒，桂皮 1 块，干椒节 10 克，蒸鱼豉汁 2 克，美极鲜酱油 10 克，生抽 5 克，鱼露 2 克，生粉 20 克，味精 2 克，姜末 15 克，蒜茸 15 克，色拉油 20 克。

做法

1. 猪里脊肉切 3 厘米见方、0.5 厘米厚的片，用绍酒、大料、桂皮、姜、美极鲜酱油腌制入味，加热 30 分钟，裹上生粉放入七成热的油中炸成外焦里嫩，色泽金黄捞出。
2. 锅入姜末、蒜茸、干椒节炒香，加入炸好的肉片，加蒸鱼豉汁、美极鲜酱油、鱼露、生抽煸香即可。

特点

香、辣，肉质鲜嫩。

乡里一品里脊



梅子排骨

原

料

排骨 500 克，咸话梅 20 克，白糖 10 克，盐 3 克，味精 2 克，生粉 10 克，吉士粉 5 克，色拉油 20 克。

做

法

1. 排骨改 4 厘米长的段，冲去血水抹干备用。
2. 咸话梅放清水中泡水取汁，加入白糖、盐、味精少许，放入排骨中腌制 2 小时，加入生粉、吉士粉裹匀。
3. 锅内放宽油烧至八成热，倒入排骨用小火炸至外焦里嫩、色泽金黄即可。

提 示

大火入锅，文火炸至缩骨。

特

点

肉质酥香，口味鲜甜。





提示

糯米泡水后要漏干水分，蒸时不可有水入内。

原料

糯米 200 克，鸡中翅 400 克，盐 3 克，味精 2 克，十三香 5 克，料酒 5 克。

做法

1. 事先把糯米用温水泡半小时，鸡中翅冲去血水改成大块后加盐、味精、十三香、料酒，粘上糯米备用。
2. 将制好的糯米鸡翅入笼用猛火蒸 30 分钟即可上桌。

特点

软糯清香，老少皆宜。

竹香糯米翅

剁椒蒸蛋饺

原
料

鸡蛋液5个，肉末200克，姜末、蒜茸、葱末、剁椒各10克，盐3克，鸡精2克，味精2克，马蹄末10克，色拉油20克。

做
法

1. 鸡蛋液放碗中搅拌均匀，加盐少许，锅内加少许油，将蛋液倒入煎成蛋皮。
2. 肉末加盐、味精、马蹄末拌匀，用蛋皮包好。
3. 剁椒加葱末、蒜茸、鸡精炒香，盖在蛋饺上，上笼蒸5分钟即可。

特
点

咸鲜软辣，入口即化。

提
示

煎蛋皮前先
将锅烧红，然
后下少许油。





提示

卤制时用大火烧开后，离火泡熟、泡透。

原料

去骨鸭舌 500 克，卤香料 1000 克，盐 3 克，味精 2 克，姜末 10 克，蒜茸 5 克，洋葱粒 2 克，红椒粒 3 克，色拉油 20 克。

做法

1. 将鸭舌焯水，放入卤香料卤透捞出待用。
2. 锅内加入宽油烧至六成热，下入鸭舌炸至金黄色。
3. 锅内加底油，下入姜末、蒜茸、红椒粒、鸭舌翻炒均匀，用盐、味精调味，撒洋葱粒即可。

特点

香辣，咸鲜，飘香，酥脆。

创新鸭舌



青椒肚条

原
料

猪肚子400克,青椒段100克,姜末、盐各5克,味精2克,鸡精2克,白醋、面粉各适量,料酒5克,色拉油20克。

做
法

1. 新鲜猪肚用白醋、面粉搓洗干净,去除异味。切5厘米长、半指宽的条,下开水中焯一下后用清水冲洗干净。
2. 锅内加入油,下姜末煸香,下猪肚条翻炒均匀,加少许料酒,再加清水煮1个小时至烂。
3. 锅内加入油,将青椒段炒入味,加肚条稍微焖一下,用盐、味精、鸡精调味即成。

特
点

汤汁浓厚,鲜香微辣。

提
示

煮肚子的时候应加少许醋,这样煮出的既脆又烂。





提示

黄瓜先用盐腌渍，以除去水分。

原料

黄瓜1000克，熟香菇1枚，五花肉丁50克，盐2克，味精1克，猪油15克。

做法

1. 黄瓜洗净，一半切丁、一半切长条片，加少许盐，腌渍出水变软备用。
2. 锅内加入猪油烧热，下五花肉丁煸香，加入切好的黄瓜丁合炒，用盐、味精调味，出锅摆盘，顶上摆熟香菇即可。

特点

爽脆，清香，造型美观。

青青脆

